

набора привычек.

Здоровьесберегающими технологиями в дошкольном образовании называют те технологии, которые нацелены на разрешение приоритетных вопросов современного дошкольного образования. Первой и основной проблемой считается формирование и укрепление здоровья детей на базе комплексного и системного использования всех средств физического воспитания, которые могут быть доступны для дошкольного учреждения, а также оптимизация активной работы на свежем воздухе. Стоит также отметить такую задачу, как предоставление активной позиции детей в ходе получения знаний о здоровом образе жизни и плодотворное сотрудничество педагогического коллектива, самих воспитанников и их семей в укреплении и поддержании здоровья.

Библиографический список:

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие/ Под общ. Ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.-224 с.
2. Быть здоровым хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада: Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2004.-384 с.
3. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения: Сековец Л.С. – Н. Новгород, Изд. Ю.А. Николаев, 168 с.
4. Коррекционно-воспитательная работа в образовательном учреждении «Начальная школа – детский сад» для детей с нарушением зрения / сборник статей из опыта экспериментально-педагогической работы в учебно-образовательном учреждении / под редакцией Л.И. Плаксиной. – М.: Изд. Город, 1998. -130 с.

Колосова Е. В.

Саратов, Саратовский государственный университет, ekoloc@mail.ru

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ САДАХ

Аннотация: В статье представлена методика выполнения физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: методика, физкультурно-оздоровительные работы, дошкольник.

Дошкольный возраст – в наибольшей степени значимый этап развития ребенка, в течении которого формируется двигательная

активность. Дошкольники стараются удовлетворить собственную биологическую потребность в движениях. Мероприятия образования и воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении ориентированы на всестороннее и гармоничное развитие детей, формирование требующихся качеств личности. Физическое воспитание в данных мероприятиях является одним из наиболее приоритетных. Известно, что физическая культура определяется не только как часть общечеловеческой культуры, но и как один из наиболее результативных источников и способов формирования и развития моторной сферы, повышения тренированности организма и поддержания его в тонусе. Физическая культура в то же время знакомит ребенка с ведением здорового образа жизни, создает базу для его волевого и нравственного развития. В ходе физического воспитания реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Из числа оздоровительных задач особенное место занимает охрана жизни и поддержание физического детей, их всестороннее развитие, усовершенствование функций организма, повышение общей работоспособности и активности. Двигательная активность дошкольников должна быть неразрывно связана с интеллектуальной деятельностью. Движения благоприятно воздействуют на развитие всех областей головного мозга. Развитие, обретаемое в движении влияет умственные способности ребенка. Оно касается не только двигательного аппарата – движения способствуют развитию всех областей головного мозга и влияют на развитие умственных способностей ребёнка.

Среди образовательных задач можно выделить формирование у детей знаний о значимости физических упражнений в жизнедеятельности, развитие двигательных умений и навыков, знакомство детей с методами поддержания собственного здоровья. Воспитательные задачи ориентированы на многоплановое развитие дошкольников (интеллектуальное, трудовое, эстетическое, нравственное), поддержание у ребят заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Плодотворность физкультурно-оздоровительных работ в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, психологом. Предварительно составляется план работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

При реализации задач по физическому воспитанию детей дошкольников допускается применение естественных сил природы, физических упражнений, знакомство с гигиеническими факторами и их соблюдение. Полноценное и качественное физическое воспитание может

быть достигнуто только в случае комбинированного использования всех возможных средств, учитывая, что каждое из них воздействует на организм человека по-разному. Неотъемлемыми условиями в успешном решении задач физического воспитания являются знания гигиенических факторов (режима занятий, отдыха, питания, сна).

Основной формой обучения детей движениям являются физкультурные занятия, которые проводятся в детских дошкольных учреждениях 3 раза в неделю, до обеда. Такие занятия помогают формировать и развивать у детей физические качества. В холодную погоду, а также в неблагоприятное время года, на воздухе поводится лишь одно занятие, остальные реализуются в крытом помещении. В теплое время года все 3 занятия следует проводить вне помещения. На занятиях, проводящихся вне помещения, основное внимание отдается ходьбе, бегу, различным видам прыжков, играм в бадминтон, баскетбол, езде на велосипеде. В зимнее время наполнение уроков на воздухе составляют: ходьба на лыжах, ходьба и бег по снежному валу со спрыгиванием, метание снежков в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель и на расстояние, скольжение на ногах по ледяной дорожке, реализация различных упражнений (приседания, ловля предметов, повороты), катание на санках, применяются наиболее энергичные типы упражнений, в сравнении с занятиями в теплое время года.

Физкультурные занятия в закрытом помещении должны включать в себя упражнения на развитие совершенствование навыков равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие формированию выносливости и силы: висы с опорой на одну либо обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.д. Однако их применение должно быть строго регламентировано в связи с этим, что дети быстро утомляются.

Физкультурные занятия реализуются согласно общепринятой структуре, они должны состоять из вводной, основной и заключительной части. Вводная часть направлена на подготовку организма ребенка к последующей более активной нагрузке. Применяются упражнения в ходьбе, беге, разнообразные элементарные задания с предметами, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. Основная часть занятия ориентирована на разрешение главных задач всего занятия – оттачивание навыков и закрепление ранее изученного материала. Следом за повторением реализуется обучение дошкольников новым видам упражнений. Тщательное освоение жизненно важных двигательных навыков и умений в особенности необходимо детям дошкольного возраста, во время подобных физкультурных занятий воспитываются такие физические качества как выносливость, ловкость, быстрота, сила и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие

упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В определенной последовательности проводятся общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т.д.) и без предметов. Следует начинать с упражнений для мышц плечевого пояса, затем мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В данной части занятия реализуется обучение детей основным движениям: прыжкам, метанию, равновесию и лазанию. На каждом занятии, в большинстве случаев, предлагают по два, а иногда и три основных вида движений, помимо упражнений, которые используются в подвижной игре.

На обеспечение постепенного и плавного перехода ребенка к относительно спокойному состоянию направлена заключительная часть занятия.

Большое оздоровительное и воспитательное действие на весь организм ребенка оказывает утренняя гимнастика. В большинстве случаев, дети с удовольствием занимаются утренней гимнастикой. Тем не менее, необходимым условием является учет физического развития и возраста ребенка, а также контроль интенсивности нагрузок, которым он подвергается. Желательно постоянно проявлять инициативу, время от времени стараться разнообразить используемые ребенком упражнения. Эффективность от утренней гимнастики качественно и заметно возрастает, когда в нее включаются упражнения с предметами: гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, мячом. Продолжительность утренней гимнастики составляет 8-10 минут, она включает в себя ходьбу, бег, прыжки, 6-8 общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами, которые повторяются 6-12 раз в зависимости от физической нагрузки, получаемой организмом. В подобную утреннюю гимнастику иногда бывают включены игровые моменты, легкие подвижные игры, танцевальные шаги, различные висы.

После сна организму дошкольника необходимо постепенное «пробуждение» и подготовка к активной деятельности, поэтому сразу после подъема с детьми целесообразно провести различные упражнения, лежа в постели после сна. Физкультминутки проводятся в перерывах между занятиями. Их цель – поддержание и сохранение на достаточном уровне умственной работоспособности детей. Продолжительность физкультминуток составляет 2-3 минуты. Их проводят в момент, когда у детей наступает утомление и снижается концентрация внимания (обычно происходит на 12-16й минутах занятия). Дети могут выполнять предложенные физические упражнения как стоя у своих рабочих мест, так и выходя на свободное пространство кабинета (выполняются потягивания, движения рук вверх и вниз, наклоны, полуприседания, подпрыгивания, ходьба).

Один раз за месяц может быть организован физкультурный досуг с

продолжительностью в 30-45 минут, реализуется он обычно во второй половине дня. Физкультурный досуг предполагает под собой знакомые всем детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные упражнения. Подобный досуг может иметь и тематическую направленность, его бывает полезно проводить объединяя детей различных возрастов.

Физкультурные праздники с участием нескольких групп одного или разных возрастов проводятся не менее 3 раз в год. Такие праздники носят тематический характер, или посвящаются сезонам года, проводятся на свежем воздухе и длятся от 1 до 1,5 часов.

При четком планировании и регулярном проведении физкультурно-оздоровительных работ в дошкольных учреждениях, дети получают хорошую физическую подготовленность, улучшается их состояние здоровья, что становится надежной основой для дальнейшего обучения в школе и будущей жизни каждого ребенка в целом.

Библиографический список

1. Вавилова Е.Н. «Учите прыгать, бегать, лазать, метать».- М.: «Просвещение».1983 г.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М.: «Просвещение». 1985 г.
3. Мащенко М.В., Шишкина В.А. «Физическая культура дошкольника». – М.: Ураджай, 200 г.
4. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». – М.: «Просвещение». 1978 г.
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников». – М.: АCADEMIA, 2000 г.
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет». – М.: Владос, 2002 г.
7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста: 3-7 лет». – М.: Владос, 2004 г.
8. Агапова И.А., Давыдова М.А., «Подвижные игры для дошкольников» - М.: АРКТИ, 2008 г.
9. Пензулаева Л.И. «физкультурные занятия в разных возрастных группах».